

- ① ブロッコリー、じゃがいもはそれぞれ耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかぶせる。電子レンジ(600W)で、別々に約1分ずつ加熱する。

ポイント 火の通り具合が異なるので、別々にレンジで加熱しましょう。



レンジ
600W

- ② 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を炒めて8割程度火を通す。

ポイント あとで煮るので、ここで完全に火が通ってなくてもOK。



中火

- ③ 玉ねぎ、しめじ、①のじゃがいもを入れて3分程炒める。水250ccとタレ2袋を加え、全体を混ぜる。

ポイント 具材をしっかり炒め合わせてから煮込みましょう。



中火

- ④ 煮立てばパプリカと①のブロッコリーを入れ、ふたをして4分程煮る。具材に火が通れば豆乳を加え、温める程度に加熱する。

ポイント 豆乳を加えたら、煮立たせないように気をつけて温めましょう。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	しめじ	50g
玉ねぎ	100g	赤パプリカ	30g
ブロッコリー	80g	豆乳	1本
じゃがいも	80g	タレ(京のカレーだし)	2袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	250cc
---	------	---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)	2かけ(約40g)	しょうゆ	大さじ2
湯	大さじ2	みりん・酒	各大さじ1
和風顆粒だしの素	小さじ2		

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、分量の湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- じゃがいもは7~8mm幅の半月切りにし、水に5分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分け、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

豆乳は無調整のものを使用してください。